

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблема адаптации – одна из важных междисциплинарных научных проблем, которая изучается на медико-биологическом, социально-экономическом, психолого-педагогическом и социально-психологическом уровнях.

Выделяют биологический, социальный, психологический, психофизиологический аспекты адаптации.

Под *физиологической адаптацией* понимают совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленных на сохранение относительного постоянства внутренней среды – гомеостаза.

*Психологическая адаптация* трактуется как изменение, перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов среды, процесс ломки старого и установление нового динамического стереотипа, который обеспечивает интенсивность и последовательность реакций организма и психики на изменение внешних и внутренних воздействий.

В отличие от проблемы биологической адаптации, вопросы социально-психологической адаптации изучены сравнительно слабо.

Большинство исследователей (В. С. Олейников, Н. А. Свиридов, С. В. Абдель Хади) понятие социально-психологической адаптации определяют как активное взаимодействие личности и социальной среды. Делается акцент на системе внутригрупповых эталонов, ценностей, норм как важнейших факторах процесса адаптации. Социально-психологическая адаптация рассматривается как приспособление к групповым нормам и системе взаимоотношений в конкретной группе в процессе совместной деятельности. При этом предполагается, что личность в процессе адаптации проявляет себя как активный субъект, влияющий на конкретную социальную ситуацию.

Вопросы общего и специального образования активно рассматриваются в контексте проблемы адаптации учащихся к группе, учебной деятельности в процессе обучения. Феномен адаптации в педагогической психологии исследуют в связи с поступлением ребенка в школу, а также в свя-

зи с началом профессиональной деятельности. Благодаря таким явлениям в образовании, как формирование профильных классов, поступление учащихся в колледжи, техникумы, исследователи обратились к проблеме адаптации подростков к новому образовательному пространству.

Не смотря на полученные результаты, сохраняется недостаток эмпирических данных по проблеме адаптации учащихся подросткового и юношеского возраста средних специальных учебных заведений (например, военных училищ) к учебной деятельности.

Исследование психофизиологических аспектов адаптации к учебной деятельности становится особенно актуальным в связи с усложнением содержания образования, которое является серьезным фактором риска для здоровья школьников.

Традиционные мероприятия, направленные на устранение последствий чрезмерной учебной нагрузки или нерационального режима учебной деятельности, не позволяют добиться заметных результатов.

Указанная проблема проявляется при использовании инновационных методик обучения. Как правило, внедрение новых образовательных технологий осуществляется без предварительных физиологических исследований. Мы считаем, что выяснение особенностей психофизиологических и физиологических изменений, возникающих в процессе учебной деятельности, позволит использовать адекватные профилактические мероприятия, направленные на те звенья адаптационного процесса, которые испытывают наибольшее напряжение.

Методом регистрации психофизиологических изменений в процессе учебной деятельности может являться анализ variability сердечного ритма.

Система кровообращения – чувствительный индикатор адаптационных реакций целостного организма (В. В. Парыгин), а variability сердечного ритма отражает степень напряжения регуляторных систем. Анализ variability сердечного ритма (ВСР) является методом, который оценивает состояние механизмов регуляции физиологических функций в организме. Метод ВСР реализуется через фиксацию «коротких» записей сердечного ритма с помощью электрокардиографических систем.

Метод анализа variability сердечных сокращений применяется для оценки функционального состояния организма и его изменений; оцен-

ки выраженности адаптационного ответа организма при воздействии различных стрессоров; оценки состояния отдельных звеньев регуляторного механизма; разработки прогностических заключений на основе выше указанных параметров.

На современном этапе использование методов анализа ВСР позволяет эффективно решать задачи диагностического и прогностического профиля. Одним из перспективных направлений развития методов анализа ВСР является исследование variability сердечного ритма у подростков, включая влияние учебной деятельности. Он позволяет изучать влияние учебной деятельности на психофизиологическое состояние человека, что дает возможность исследовать особенности процесса адаптации учащихся к процессу обучения.

Нам представляется перспективным дальнейшее эмпирическое изучение адаптационных процессов подростков и юношей военного училища к учебной деятельности с учетом аспектов адаптации (психофизиологического, психологического, социального). Это позволит разработать рекомендации по совершенствованию методов эффективной адаптации к учебной деятельности, организовать процесс целенаправленной адаптации – оптимального и активного включения в новые условия, определить для каждого учащегося оптимальную обучающую программу.

В нашем диссертационном исследовании «Механизмы влияния лидера на эффективность адаптации группы к учебной деятельности» предпринимается попытка изучить адаптационные процессы в рамках описанной выше проблематики.

И. В. Девятковская

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ «ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ»**

В современных социально-экономических условиях успешность человека в профессиональной деятельности определяется степенью собственной активности личности. Активность личности направляется мотивацией к достижению, которая проявляется в притязаниях на достижение определенного уровня, которые личность считает обязательными для себя и хочет осуществить. Мотивация, направленная на достижение, порой яв-